

# お口のセルフチェックシート

むし歯や歯周病は、早く見つけて、適切に対応すれば歯を失うことを予防することができます。ご自身のお口の中をチェックしてみましょう。

セルフチェック 年月日	年 月 日	事業所名	( * 認定事業所番号 : )
----------------	-------	------	-----------------

## 1 歯についてのセルフチェック

- 冷たい物を食べた時しみることがある。
- 甘い物を食べた時しみることがある。
- 舌でさわるとひっかかる所がある。
- 黒く穴があいているのがわかる。

むし歯

C 1 - 2



知覚過敏又はむし歯になっていると考えられます。

- 熱い物がしみる。
- 夜、眠れないほど痛む時がある。
- 穴に食べ物がつまるとものすごく痛い。

むし歯

C 3



むし歯が大きくなり、歯の神経が大きくダメージを受けていると考えられます。

- 口の中が嫌なにおいがする。
- 頬がはれる。
- 歯の見える部分が崩壊している。

むし歯

C 4



むし歯が大きくなり、歯の周りに炎症が広がっていると考えられます。

要注意

早急な受診を!

## 2 歯肉（歯ぐき）についてのセルフチェック

- 歯肉の色が赤くなっている所がある。
- 歯みがきの時に血が出ることもある。
- 歯石がついている。

歯肉炎



歯肉に炎症があると考えられます。適切な歯みがき指導が必要です。

- 歯肉がはれている。
- 固いものを食べると痛い時がある。
- 歯肉を指で押すとぶよぶよする。
- 以前に比べて歯が長くなった気がする。

歯周炎  
(初期～中等度)



炎症が歯肉全体に広がり、歯を支えている骨に影響が及んでいる可能性があります。

- 歯肉が痛い。
- 膿がでる。
- 歯がぐらぐらする。

歯周炎  
(重度)



歯を支えている骨が破壊されている可能性があります。

要注意

早急な受診を!

➡上記 1, 2 の項目に 1 つでもチェックのある方はこの用紙を持って、歯科医院を受診しましょう!

## 3 上記の項目該当なし

- 自覚症状なし ➡少なくとも 6 か月に 1 回は定期的に歯科検診を受けましょう。

\* 歯科医院記入欄

受診日		歯科医院名	
受診者	年齢 歳	口腔内状況	う歯あり ・ 歯周病あり ・ 異常なし
	性別 男 ・ 女	治療内容	治療へ移行 ・ 治療せず

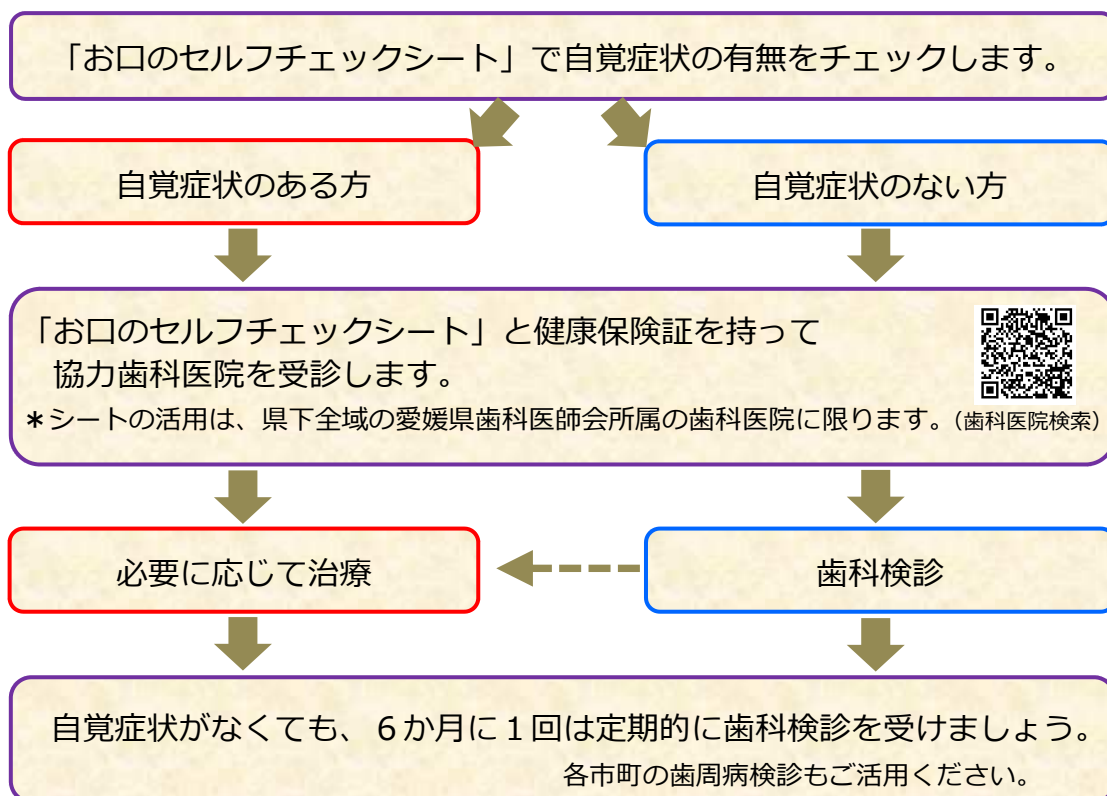
# 「お口のセルフチェックシートのご利用方法」

\*このシートは中予保健所ホームページからダウンロードできます。 <http://www.pref.ehime.jp/chu52131/egao.html>

## 歯・口の健康のために「お口のセルフチェックシート」を使って 歯科医院を受診しましょう。

中予地方局で実施した事業所従業員を対象とした歯科検診受診促進「中予モデル」構築事業（H25年度～H27年度）での歯科検診の結果では、未治療のう歯を有する人は約6割、中等度以上の歯肉炎を有する人は約5割と、治療を要する人の割合が非常に高いことがわかりました。

生涯にわたり自分の歯で美味しく食事をするためには、歯科疾患の早期発見・早期治療が大切ですので早めの歯科受診をおすすめします。



### 歯周病は全身の病気と関係しています

歯周病は、糖尿病・心臓病・肺炎・脳梗塞・がん・認知症など全身の病気と関係しています。

心筋梗塞や脳梗塞などになる確率は3～4倍、早産、低体重児出産は3～7倍ともいわれています。特に糖尿病は相互に關係しているとされており、糖尿病になると歯周病になるリスクは2倍になるといわれています。

お口の健康を保って  
健康寿命をのばそう！



愛媛県歯科医師会キャラクター  
はびかちゃん®

愛媛県イメージアップキャラクター  
みきゃん

### 〈事業所の方へ〉

- ★この用紙は従業員の皆様とご家族の方も使用できます。  
事業所名または認定事業所番号を記入の上、配布をお願いします。

### 〈歯科医療機関の方へ〉

- ★診療後は、表面の歯科医院記入欄に必要事項を記入の上、  
愛媛県歯科医師会にFAX（089-932-5048）したのち、患者様にお返しく下さい。

〈問合せ先〉愛媛県中予保健所健康増進課健康づくり推進係 ☎089-909-8757（内線259）